

DEEP®  
NATURE

CARTE DES SOINS HIVER  
WINTER SPA MENU

---

Les Bains de Belle Plagne



# LES BAINS DE BELLE PLAGNE

Au cœur de la station de ski, Les Bains de Belle Plagne vous accueillent pour une parenthèse de bien-être dans un décor unique entouré de neige. 1500m<sup>2</sup> dédiés au bien-être avec une vue panoramique en pleine nature, face aux montagnes. Profitez d'un moment de partage en famille, entre amis, en couple dans les espaces intérieurs et extérieurs du spa: parcours aquatique, saunas, hammam, bains nordiques, bains à remous, grotte de sel... Laissez-vous séduire par un pur moment de relaxation par les mains expertes de nos praticiennes lors d'un massage ou d'un soin sur-mesure pour une expérience unique.

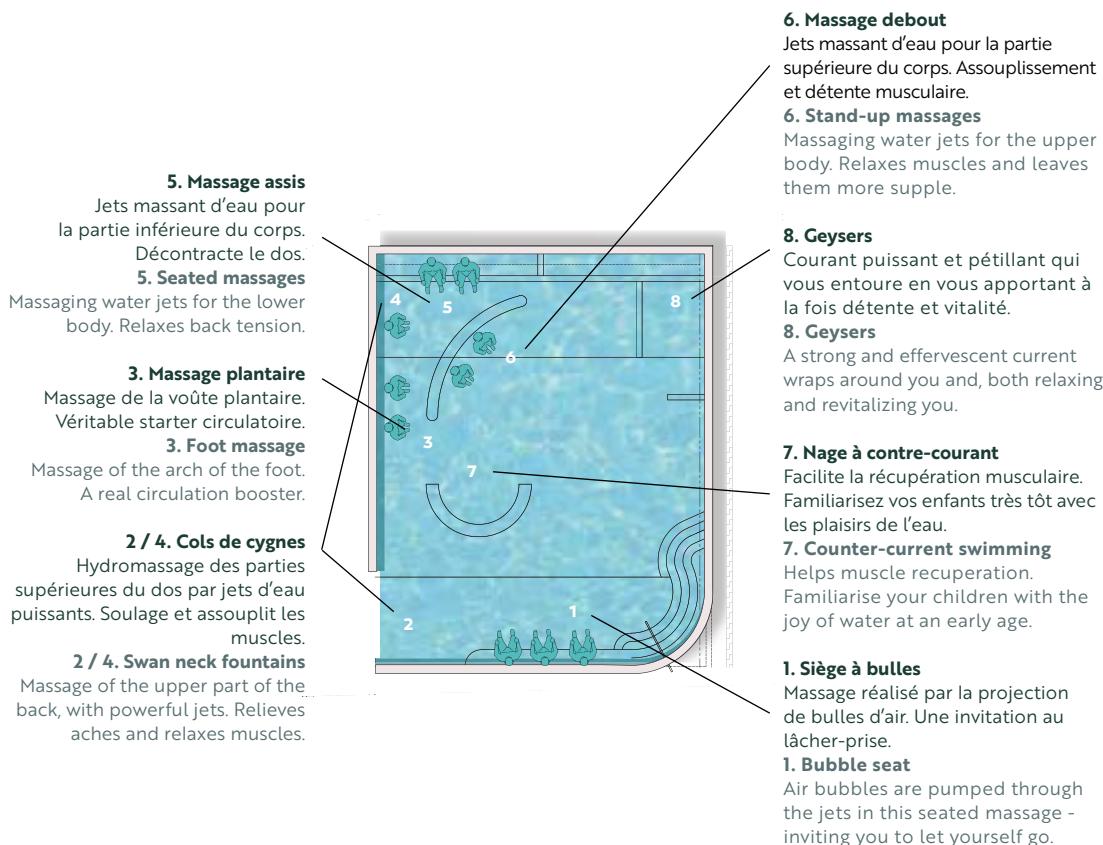
In the heart of Belle Plagne, Les Bains de Belle Plagne welcomes you for a wellness getaway in a unique setting surrounded by snow. 1500m<sup>2</sup> dedicated to wellness with a panoramic view of nature, facing the mountains. Enjoy a moment of sharing with family, friends or partner in the spa's indoor and outdoor facilities: aquatic circuit, saunas, hammam, Nordic baths, whirlpool baths, salt cave... Let yourself be seduced by a moment of pure relaxation thanks to the expert hands of our spa therapists during a massage or a tailor-made treatment for a unique experience.

# NOS ESPACES

## SPA AREA

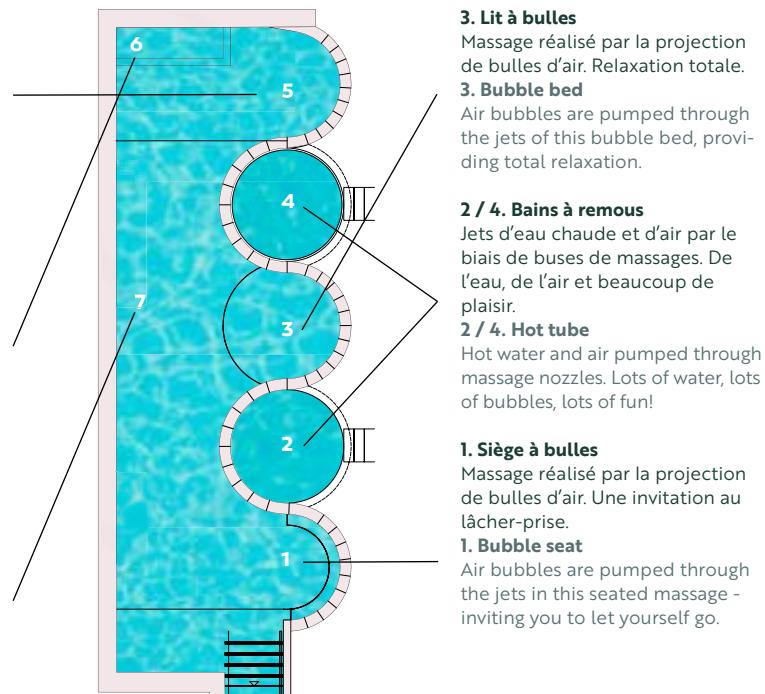
### PARCOURS AQUATIQUE – BASSIN EXTÉRIEUR BAS

### AQUATIC COURSES – LOW-LEVEL OUTDOOR POOL



# PARCOURS AQUATIQUE – BASSIN EXTÉRIEUR HAUT

## AQUATIC COURSE - HIGH-LEVEL OUTDOOR POOL



## SAUNAS ET GROTTE DE SEL

### SAUNAS AND SALT CAVE

---

#### SAUNAS SAUNAS

---

À la fois réparateur et relaxant, le sauna est un excellent remède pour lutter contre la fatigue, effacer les tensions musculaires, et améliorer la résistance du corps.

Both restful and relaxing, the sauna helps to reduce fatigue, release muscle tension, and improves the body's resistance.

- Sauna panoramique Panoramic sauna : Température : 60-70°C, avec une vue imprenable sur les montagnes. With a stunning mountain view.
- Sauna vulcano Volcano sauna : Température : 80-90°C.
- Sauna Bio Bio Sauna : Température : 40-60°C.

#### BULLES PANORAMIQUES PANORAMIC BUBBLES

---

Les bienfaits d'un sauna avec une température douce adaptée pour les enfants.

The benefits of a sauna at a lower temperature suitable for children.

#### LA GROTTE DE SEL SALT GROTTO

---

Présence dans l'air ambiant de minéraux, oligoéléments et ions négatifs réputés pour leurs effets apaisants et dynamisants.

With minerals, trace elements and negative ions in the surrounding air known for their soothing and boosting effect.

---

# HAMMAM, BAINS NORDIQUES ET DOUCHE NORVÉGIENNE

## STEAM ROOM, NORDIC BATHS AND NORWEGIAN SHOWER

### HAMMAM STEAM ROOM

---

Duo de chaleur et d'humidité, ce bain de vapeur où la chaleur oscille entre 45°C et 50°C dégage les voies respiratoires grâce à la diffusion d'huiles essentielles, soulage les courbatures, favorise l'élimination des toxines et nettoie la peau. Une pause pleine de vertus qui procure une réelle sensation de bien-être.

A duo of heat and humidity, this steam room, where the heat oscillates between 45°C and 50°C, clears the respiratory tract thanks to the diffusion of essential oils, relieves aches and pains, promotes the elimination of toxins and cleanses the skin. A break full of virtues that provides a real sense of well-being.

### BAINS NORDIQUES NORDIC BATHS

---

Le bain nordique représente à la fois un rendez-vous convivial et une détente profonde. Il améliore le sommeil, soulage les tensions musculaires et stimule la circulation sanguine.

The Nordic bath is a space where you can get together with friends or family and totally unwind. It helps you sleep better, relieves tense muscles and stimulates your blood circulation.

### DOUCHE NORVÉGIENNE NORWEGIAN SHOWER

---

Permet la stimulation de l'organisme entre les séances de sauna ou hammam pour vivifier votre corps. Stimule la circulation sanguine par le contraste chaud/froid.

Invigorate your body between sessions in the sauna or steam room. The hot/cold contrast helps stimulate blood circulation.

# LES ENTRÉES BAINS

## SPA ADMISSIONS

ENTRÉE TOUT PUBLIC 10H - 12H ET 14H - 16H  
ALL PUBLIC ADMISSION 10AM TO 12PM AND 2PM TO 4PM

---

Entrée adulte 2h à partir de 16 ans Adult admission 2h from 16 yo	25 €
Entrée enfant 2h à partir de 4 ans* Child admission 2h from 4 yo*	15 €

ENTRÉES FAMILLE 10H - 12H ET 14H - 16H  
FAMILY ADMISSIONS 10AM TO 12PM AND 2PM TO 4PM

---

Entrée 2 adultes et 1 enfant 2h 2 adults and 1 child 2h admissions	57 €
Entrées 2 adultes et 2 enfants 2h 2 adults and 2 children 2h admissions	65 €
Entrée enfant supplémentaire 2h Additional child 2h admission	10 €

ENTRÉE ADULTE 16H – 18H ET 18H – 20H  
ADULT ADMISSION 4PM TO 6PM AND 6PM TO 8PM

---

Entrée adulte 2h à partir de 16 ans Adult admission 2h from 16 yo	42 €
Le samedi 2h Saturday only 2h	30 €

ÉVÈNEMENT  
EVENT

---

Nocturne à thème en périodes de vacances scolaire de 20h à 22h  
Night opening during school vacations from 8 to 10 pm

\*Obligatoirement accompagné d'un adulte. Must be accompanied by an adult. \*\*Linge et tongs non inclus. Possibilité d'apporter votre propre linge et vos tongs. Service de location de linge et vente de tongs disponible à la réception. L'utilisation du sauna et hammam est fortement déconseillée aux femmes enceintes. Towel and flip-flops not included. Bringing your own towel and flip-flops is possible. Towel rental and flip-flops sales available at the reception. The use of the sauna and hammam is not recommended for pregnant women.

# ABONNEMENTS ET GROUPES

## SUBSCRIPTIONS AND GROUPS

Non nominative, non échangeable, non remboursable, valable 1 an.

Non nominative, non-exchangeable, non-refundable, available 1 year.

ABONNEMENTS ENTRÉES TOUT PUBLIC 10H - 12H ET 14H - 16H

SUBSCRIPTIONS ALL PUBLIC ADMISSIONS 10AM TO 12PM AND 2PM TO 4PM

5 entrées / 10 entrées adulte 2h à partir de 16 ans

108 € / 204 €

5 / 10 adult admissions 2h from 16 yo

5 entrées / 10 entrées enfant 2h à partir de 4 ans

65 € / 122 €

5 / 10 child admissions 2h from 4 yo

ABONNEMENTS ENTRÉES ADULTE 16H – 18H ET 18H – 20H

SUBSCRIPTIONS ADULT ADMISSIONS 4PM TO 6PM AND 6PM TO 8PM

5 entrées / 10 entrées adulte 2h à partir de 16 ans

183 € / 347 €

5 / 10 adult admissions 2h from 16 yo

OFFRES GROUPE A PARTIR DE 20 PERSONNES

GROUP OFFERS FROM 20 PEOPLE

Renseignements auprès de la réception de l'établissement.

Please contact the spa reception team for further information.

Linge et tongs non inclus. Possibilité d'apporter votre propre linge et vos tongs. Service de location de linge et vente de tongs disponible à la réception. L'utilisation du sauna et hammam est fortement déconseillée aux femmes enceintes. Towel and flip-flops not included. Bringing your own towel and flip-flops is possible. Towel rental and flip-flops sales available at the reception. The use of the sauna and hammam is not recommended for pregnant women.



# BOUTIQUE SHOP

## VENTE FOR SALE

---

Maillot de bain	25 €
Bathing suit	
Tongs	7 €
Flip flops	
Brassards	6 €
Armbands	

## LOCATION RENTAL

---

Serviette	5 €
Towel	
Peignoir	8 €
Bathrobe	

# DEEP NATURE

DEEP NATURE s'inspire du meilleur de la nature pour imaginer des spas, des massages et des soins qui reconnectent ses clients à l'énergie des éléments, des sommets alpins aux lagons du Pacifique.

Avec une démarche sincère, DEEP NATURE propose des solutions essentielles, efficaces, et des soins aux ingrédients simples, unisexes et au juste prix, pour un bien-être accessible à tous.

DEEP NATURE has been inspired by the wonders of nature to create spas, massages and treatments that help its clients reconnect with the energy of the natural world, from the mountains of the Alps to the lagoons of the Pacific.

Prioritizing total transparency, DEEP NATURE has developed effective solutions and skincare for men and women, using simple ingredients, and provides affordable wellness experiences for everyone.



LÀ OÙ  
LA NATURE  
EST FORTE

WHERE NATURE IS POWERFUL

# SOMMAIRE CONTENTS

SOINS DEEP NATURE DEEP NATURE TREATMENTS	15
SOIN VISAGE L'IDÉAL L'IDÉAL FACIAL	16
MASSAGE CORPS L'INSPIRATION L'INSPIRATION BODY MASSAGE	18
SOIN CORPS L'EXFOLIANT L'EXFOLIANT EXFOLIATING TREATMENT	20
MON PREMIER SPA® MY FIRST SPA	22

# LES QUATRE TEMPS DU BIEN-ÊTRE

## THE FOUR TREATMENT TIMES

DEEP NATURE vous invite à venir écouter, ressentir, vivre en toute simplicité un moment de reconnexion. Chaque soin, massage est unique, chaque moment compte. Le prix du soin est défini selon la durée : 1 temps = 1 prix.

DEEP NATURE invites you to reconnect listen to your body, embrace new sensations and enjoy a moment of simplicity. Every treatment and massage is unique; every moment counts. The treatment's price depends on how long it lasts: there's a different price for each of the 4 treatment lengths.

20 MIN	62 €
45 MIN	107 €
60 MIN	142 €
75 MIN	163 €

# SOIN VISAGE L'IDÉAL

## L'IDÉAL FACIAL



Le soin visage l'Idéal DEEP NATURE allie cosmétique naturelle et massages experts du visage pour une relaxation profonde. Avant de réaliser le soin, un échange approfondi avec votre praticien-ne a lieu pour un vrai soin sur-mesure, personnalisé, qui répond à vos envies et besoins de votre peau. 1h d'accès aux Bains incluse pour tous les soins à partir de 45 min. Pour les soins nous remettons un peignoir, une serviette et une paire tongs.

DEEP NATURE's L'Idéal facial combines natural cosmetics and expert facial massage for the ultimate relaxation. Before the treatment, you can discuss your skin's needs with your beauty therapist for a truly bespoke facial that meets your expectations. 1h spa access included for all treatments over 45 minutes. Bathrobe, towel and flip-flops are provided with a treatment.

## 20 MIN

---

Soin express éclat immédiat pour retrouver un teint frais et une peau radieuse.

An express treatment for instant radiance, a flawless complexion and glowing skin.

## 45 MIN

---

Soin ressourçant avec des gestuelles personnalisées adaptées aux besoins de votre peau pour un moment de bien-être et une peau éclatante.

A rejuvenating treatment with bespoke techniques that are tailored to your skin's needs for a wonderful wellness experience and radiant skin.

## 60 MIN

---

Soin relaxant profond avec un soin complet du visage et un massage musculaire des épaules et de la nuque pour une détente absolue.

An intensely relaxing treatment with a comprehensive facial and a deep-tissue shoulder and neck massage for incredible relaxation.

## 75 MIN

---

Soin global du visage aux techniques de massage anti-âge remodelantes, énergisantes et drainantes pour une profonde relaxation et une peau intensément sublimée.

A comprehensive facial treatment using anti-aging massage techniques to sculpt, stimulate and detoxify for intense relaxation and beautifully glowing skin.

## LE SPÉCIFIQUE TARGETED TREATMENT

### SOIN CONTOUR DES YEUX DÉFATIGUANT INVIGORATING EYE TREATMENT 20 MIN

---

Soin coup d'éclat du regard, réduit les poches et diminue les ridules du contour de l'oeil par des lissages, mouvements toniques ou drainants avec un ridoki pour un effet décongestionnant.

Le soin des yeux peut être réalisé en complément d'un soin visage.

A radiance-boosting treatment for the eyes that reduces puffiness and fine lines around the eye area, using movements to smooth, tone and detoxify with a ridoki roller for a decongesting effect.

This eye treatment can be combined with a facial treatment.

# MASSAGE CORPS L'INSPIRATION

## L'INSPIRATION BODY MASSAGE



L'Inspiration est un massage unique, à l'écoute du corps. Complètement sur-mesure, chaque zone est travaillée de manière personnalisée. Votre massage est conçu pour répondre à vos besoins, vos attentes, vos envies, sur l'instant, pour un moment différent à chaque fois. Une promesse d'équilibre et de sérénité. 1h d'accès aux Bains incluse pour tous les soins à partir de 45 min. Pour les soins nous remettons un peignoir, une serviette et une paire tongs.

L'Inspiration is a unique massage, tailored to the body's needs. This bespoke massage treatment is customized for every part of your body. However you're feeling, the massage is designed to meet your individual needs for a truly unique treatment every time and a harmonious and relaxing wellness experience. 1h spa access included for all treatments over 45 minutes. Bathrobe, towel and flip-flops are provided with a treatment.

## 20 MIN

---

Massage d'une zone du corps en fonction de vos besoins, pour une détente efficace.

Massage an area of the body according to your needs, for effective relaxation.

## 45 MIN

---

Massage personnalisé suite à un échange entre vous et votre praticien.ne, pour un corps apaisé et relaxé.

Personalized massage based on a discussion between you and your therapist, for a soothed, relaxed body.

## 60 MIN

---

Massage où toutes les zones du corps peuvent être massées, pour une relaxation profonde et durable.

A massage in which all areas of the body can be massaged for deep, long-lasting relaxation..

## 75 MIN

---

Massage sur-mesure de tout le corps, une création unique de la praticienne, pour un bien-être absolu et des résultats optimales.

Tailor-made full-body massage, a unique creation by the therapist, for absolute well-being and optimal results.

# LES SPÉCIFIQUES TARGETED TREATMENTS

## MASSAGE ÉMOTION 45 MIN / 60 MIN

---

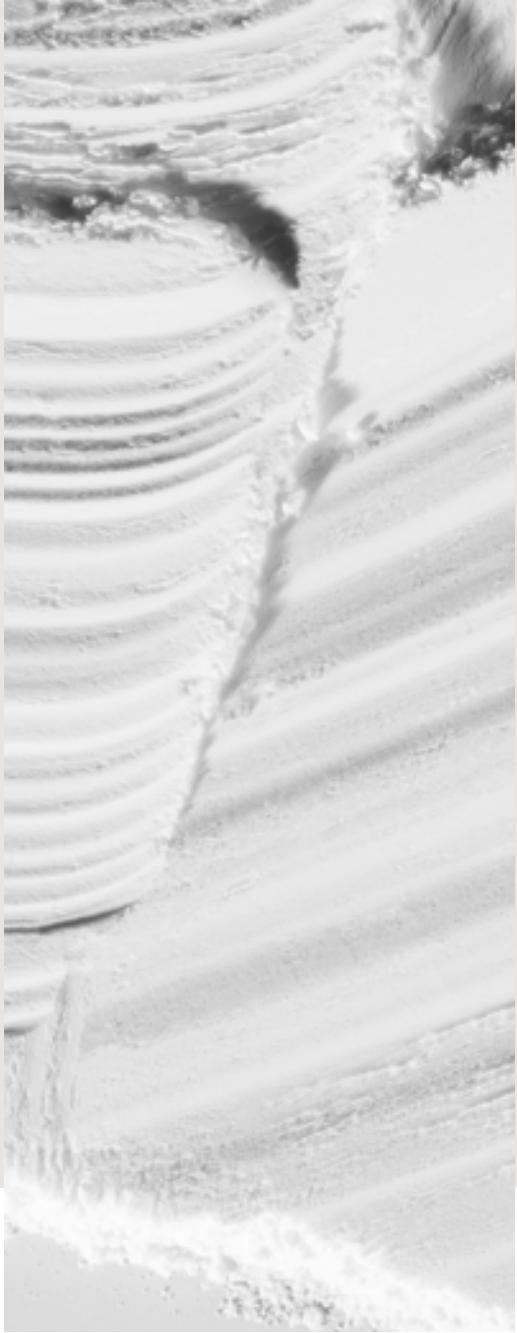
Massage dédié au bien-être du ventre, cœur des émotions, et de la ceinture lombaire. Accompagné d'un apprentissage de la respiration, il apporte ses bienfaits au corps et à l'esprit. A massage focusing on the stomach, which deals with the body's emotional responses, and the lower back. Combined with breathing exercises, it relaxes mind and body.

## MASSAGE SÉRÉNITÉ 45 MIN / 60 MIN

---

Femmes enceintes Pregnant women

Massage réconfortant pour les femmes enceintes pour détendre les zones de tension comme le bas du dos, les jambes et les articulations. Recommandé du 4<sup>ème</sup> au 8<sup>ème</sup> mois de grossesse. A soothing massage for pregnant women to relieve areas of tension including the lower back, legs and joints. Recommended from the 4<sup>th</sup> to the 8<sup>th</sup> month of pregnancy.



# SOIN CORPS L'EXFOLIANT

## L'EXFOLIANT EXFOLIATING TREATMENT

Un soin sur-mesure: une exfoliation avec des cosmétiques naturels ou une brosse en bois de massage à sec, au choix selon vos envies. Un moment de détente pour une peau nettoyée, hydratée et sublimée.

1h d'accès aux Bains incluse pour tous les soins à partir de 45 min. Pour les soins nous remettons un peignoir, une serviette et une paire tongs.

A bespoke treatment: choose between exfoliation with natural cosmetics or a wooden brush for a dry massage. A relaxing treatment, leaving the skin cleansed, moisturized and glowing.

1h spa access included for all treatments over 45 minutes. Towel and flip-flops not included. Bathrobe, towel and flip-flops are provided with a treatment.

## 20 MIN

---

Un gommage préparateur pour une peau magnifiée et douce. Idéal en soin express ou avant un massage ou un soin visage.

A preparatory scrub for beautifully soft skin. Ideal as an express treatment or before a massage or facial.

## 45 MIN

---

Un soin gommant suivi d'une hydratation du corps, pour un grain de peau lissé, et une peau raffermit et nourri.

An exfoliating treatment followed by body moisturizing, for smoother skin texture, firmer and nourished skin.

## 60 MIN

---

Un soin gommant suivi d'un massage sur mesure du corps, pour une peau lumineuse et un moment de détente absolue.

An exfoliating treatment followed by a customized body massage, for luminous skin and a moment of absolute relaxation.

## 75 MIN

---

Un soin gommant complet suivi d'un enveloppement reminéralisant et d'une hydratation en profondeur du corps, pour une peau intensément protégée et soyeuse.

A complete exfoliating treatment followed by a remineralizing body wrap and deep moisturizing for intensely protected, silky skin.

# MON PREMIER SPA® MY FIRST SPA

DE 4 À 12 ANS

FROM 4 TO 12 YEARS OLD

DEEP NATURE propose une expérience soin gourmande pour les 4 – 12 ans. Les soins et cosmétiques sont adaptés à la peau spécifique et délicate des enfants.

Accès aux bains non inclus.

DEEP NATURE has developed indulgent skincare experiences for children aged 4 to 12. Our treatments and products are specially tailored to children's delicate skin.

Spa access not included.



**MON PREMIER MASSAGE MY FIRST MASSAGE 20 MIN**

46 €

Dos, nuque, visage, bras et pieds sont délicatement massés avec un baume respectueux de la peau, sans allergènes ni parfums, préalablement tiédi entre les mains de la praticienne. Un temps calme, bénéfique et reposant pour votre enfant.

The back, neck, face, arms and feet are gently massaged with a hypoallergenic and fragrance-free balm which is warmed by the beauty therapist's hands. A restful, relaxing and positive experience for your child.

**TANDEM PARENT/ENFANT FAMILY PAMPERING 20 MIN**

104 €

Partagez un moment privilégié de bien-être et de sérénité avec votre enfant. Vous recevez chacun un massage personnalisé, conçu avec votre praticienne.

Share a wonderfully relaxing wellness experience with your child. You will both receive a bespoke massage, tailored to your needs by your beauty therapist.

# SPA ATTITUDE

Dans un souci de détente et de satisfaction optimale, nous vous demandons d'arriver 15 minutes avant le début de votre soin et de respecter les heures de rendez-vous. Un questionnaire de santé vous sera ainsi remis pour préparer le soin dans les meilleures conditions. En cas de retard, le temps consacré aux soins ne pourra être garanti.

## **MODIFICATION ET ANNULATION**

Pour tout changement ou annulation de programme, il vous est demandé de contacter le spa et ce, dans un délai minimum de 24h avant le début du soin. Au-delà de ce délai, tout soin annulé sera facturé dans son intégralité.

## **FEMMES ENCEINTES**

Nous avons prévu des soins particuliers pour les futures mamans à partir du 4<sup>ème</sup> mois de grossesse. N'hésitez pas à demander conseil au personnel d'accueil du spa pour vous aider à sélectionner les soins les plus appropriés à cette période particulière. Le sauna et le hammam sont fortement déconseillés aux femmes enceintes.

## **ENFANTS**

Les enfants sont sous la seule responsabilité des parents et doivent impérativement être accompagnés d'un adulte.

## **RESPECT DES AUTRES**

Le spa est un univers de tranquillité, d'harmonie et de détente. Pour cela, il n'est pas autorisé de fumer ni de consommer de l'alcool. L'usage des téléphones portables est autorisé, en mode silencieux. La Direction ne peut être tenue pour responsable en cas de perte, de vol, d'oubli ou de détérioration d'objets au sein du spa. Aucun objet de valeur ne doit être laissé dans les vestiaires, les casiers et les cabines de soin.

## **ÉTAT DE SANTÉ**

Les soins prodigues au sein du spa sont réservés exclusivement aux personnes en bonne santé. Merci de nous aviser de tout problème de santé, allergie ou blessure qui pourrait perturber le bon déroulement de votre soin, ou l'usage des équipements du spa. En cas de doute, veuillez consulter votre médecin traitant avant toute réservation. Le spa est un univers non médicalisé et tous les soins qui y sont dispensés ont pour seul but votre bien-être. Nos massages et nos soins ne sont ni médicalisés, ni paramédicalisés. Il s'agit de soins de bien-être et esthétiques, sans finalité thérapeutique. En aucun cas, ils ne remplacent ni se substituent totalement ou partiellement à un traitement médical, thérapeutique ou de kinésithérapie. Le terme « massage » peut être également utilisé pour exprimer un modelage corporel, réalisé selon des techniques différentes.

To make sure you enjoy a truly relaxing experience, please arrive 15 minutes before your treatment is scheduled to ensure that it begins on time. You will be given a health questionnaire to ensure the treatment meets your needs. In the event of late arrival, your treatment may be shorter than initially scheduled.

## **CHANGES AND CANCELLATIONS**

If you want to change or cancel your treatment, please contact the spa at least 24 hours before the treatment is due to begin. After this time, any canceled treatment will be charged in full.

## **PREGNANT WOMEN**

We have developed specific treatments for pregnant women from the 4<sup>th</sup> month of pregnancy onwards. Please ask the spa's reception staff for advice on choosing the best treatments during this special time. Pregnant women are strongly advised not to use the sauna or the steam room.

## **CHILDREN**

Children under the age of 16 are not allowed to access the spa facilities. Children are the sole responsibility of their parents and must be accompanied by an adult.

## **COURTESY AND CONSIDERATION FOR OTHERS**

The spa is a haven of tranquility, harmony and relaxation. As such, smoking and alcohol are not permitted. Mobile phones can be used but must be on silent. Management cannot be held responsible for items that are lost, stolen, forgotten or damaged at the spa. No valuables should be left in the changing rooms, lockers or treatment rooms.

## **CLIENT HEALTH**

Spa treatments can only be provided for people in good health. Please let us know if you have any problems with your health, allergies or injuries that could interfere with your treatment or your use of the spa facilities. If in doubt, please consult your doctor before booking. The spa is a non-medical environment and all the treatments it provides are focused solely on your well-being. Our massages and treatments are neither medical nor paramedical. These wellness and beauty treatments have no therapeutic effects; under no circumstances should they replace or substitute medical treatment, therapeutics or physiotherapy. The term "massage" can also be used to refer to body sculpting treatments that use various techniques.

DEEP®  
NATURE

## Les Bains de Belle Plagne

[www.deepnature.fr](http://www.deepnature.fr)  
Une marque de **SNOW GROUP**



Réservation en ligne  
Booking online



lesbainsdebelleplagne@deepnature.fr  
+33 (0)4 58 35 00 00  
@lesbainsdebelleplagne